BeCool
Ídalo
do Ano
2015

+
Do concreto ao
abstrato
(literalmente)

Luiz Alberto
Sallaberry
“Lobos solitários
são ameaça às
Olimpíadas”

Elisa Meliani

RevistaBecool

@becoolmagazine

BeCool

BeCool

SEÇÕES E COLUNAS

4 | CARTA AOS LEITORES
TWITFEED
5 | MULHERES QUE AMAMOS
Ronda Rousey
6 | SETLIST
Pra passar por 2016
7 | ROTEIRO SP
Dezembro de 2015
44 | FAZ SENTIDO?
Ser herói não basta
45 | REFOGADO
Um cheiro de goiaba
46 | CHARGE

MATÉRIAS

8 | DO CONCRETO AO ABSTRATO
O pedreiro que desafia o mundo das artes
12 | ÍDALO DO ANO 2015
A lista oficial de vencedores
16 | EXERCÍCIOS PARA FAZER DURANTE O TRABALHO
Faça sem seu chefe saber
20 | PRA COMBATER O STRESS, VÁ LER UM LIVRO
Por pelo menos 6 minutos, mas não só
24 | ENTREVISTA
Luiz Alberto Sallaberry
28 | ENSAIO
Elisa Meliani
40 | AS LIÇÕES DE UM PÉ NA BUNDA
Porque as pessoas se cansam de nós

facebook.com/RevistaBecool
twitter.com/becoolmagazine
youtube.com/revistabecool
adngui@gmail.com

CARTA AOS LEITORES

Ufa! O ano finalmente está acabando e esta edição, a 39ª, é a última de 2015. Agora a gente só volta a fazer revista no ano que vem (tá, desculpe). Já fizemos o Ídalo do Ano, já botamos a edição de dezembro no ar e ainda vamos escolher mais uma capa, a de janeiro. Aí é só férias.

E pra não ficar nenhuma dúvida de que o ano foi bom para nós, decidimos comemorar o ano novo com Elisa Meliani, uma modelo linda que fez as ótimas fotos do ensaio de dezembro. É o nosso presente de natal para você, leitor. As reportagens também estão ótimas, pra começar, tem o especial Ídalo do Ano com a lista de vencedores da última edição. Também tem um texto sobre como enfrentar um pé na bunda que você tem que ler.

Na linha de matérias sérias, temos o perfil de Ivanildo Ferreira, o pedreiro que entrou no mundo das artes com seus desenhos "bagunçados", e uma entrevista com Luiz Alberto Sallaberry, diretor de contraterrorismo da Abin. Tem também exercícios pra se fazer durante o trabalho, a leitura como forma de combater o stress, Ronda Rousey em "Mulheres Que Amamos", uma setlist pra te acompanhar em 2016, o melhor do Twitter, o roteiro dos paulistanos no mês, uma charge e as colunas de Mônica de Souza e Alberto Villas.

A BECOOL 39 está no ar. Bom fim de ano e que a gente se encontre nos próximos anos também. Ah, e siga a revista nas redes sociais.

TWITFEED

Revista BeCool retweetou
Cid Cidoso @naosalvo · 47 min
Apenas pense que um dia vc pode ficar famoso do nada e as pessoas vão dar RT fora de contexto nos seus tweets antigos, estilo neymar
183 209

Revista BeCool retweetou
acho melhor não @essaclarice · 7 h
"mas vc não concorda com nada mesmo do que tá nesse texto?"

olha, a contragosto, eu concordo só com a data pq hoje é mesmo dia 10/11
1

Revista BeCool retweetou
Chupa FC @chupafc · 6 de dez
O time grande pode aproveitar o ano na Série B para se reestruturar.

Tá aí o exemplo do Vasco que comprova a teoria.
2 1

Revista BeCool retweetou
Tiago Porto @tiagoportoc · 6 de dez
Se tá ruim pra você imagina pra equipe da ESPN que vai ter que apresentar 3 Bate Bola por dia agora
2 1

Revista BeCool retweetou
Daniel Furlan @DanielSFurlan · 5 de dez
Mais constrangedor do que cantar muito mal no karaokê é cantar muito bem no karaokê.
115 109

Revista BeCool retweetou
Caito Mainier @caitomainier · 3 de dez
Na hora da notícia ruim, é na idéia de tudo ser uma pegadinha que eu me agarro. A pegadinha é uma aula de esperança. Valeu ivo holanda.
9 15

Revista BeCool retweetou
Verba Volant @minerobrazao · 3 de dez
Aquele goleiro holandês, o Van der lei
2 2

Revista BeCool retweetou
Hilário,DiogoHilário @DiogoHilario · 2 de dez
Vou chamar o meu dinheiro de Jessica...olho pra minha carteira e falo: Ja acabou,Jessica?
19 10

Revista BeCool retweetou
Andréi Karamazovy @AKaramazovy · 28 de nov
Chorem que vou passar reveillon com a Inês Brasil. 😃😃😃😃
2 1

Revista BeCool retweetou
Natália Falcón @NatyFalcon · 25 de nov
acho que tem gente que nn entendeu a #meuamigosecreto e só tá dando indireta pr qlquer migo q faz merda
2 1

Revista BeCool retweetou
cilmara bedaque @na_faixa · 23 de nov
começou aquela época do ano que as pessoas não sabem se o amigo é secreto ou oculto #TeamSecreto #TeamChocotone #TeamBolacha(lógico)
1 4

Mulheres Que Amamos

RONDA ROUSEY

Assim como a mãe, Ronda iniciou no mundo das artes marciais no judô, aos 11 anos, depois de praticar natação. Ela costumava lutar na divisão de 63 kg. Mas tinha problemas em se manter no peso exigido pelo tempo necessário – no UFC, as pesagens são feitas na véspera das lutas e não no dia. Somada às crises da adolescência, a futura campeã desenvolveu bulimia.

Isso a levou a subir para a divisão dos 70 kg. Ali, ela deslanchou e ganhou a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Pequim, na China, em 2008.

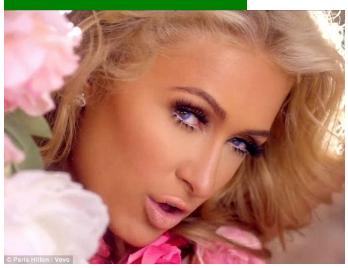
Ronda também costumava treinar com a mãe. Mas um dia, AnnMaria De Mars deixou de praticar com a filha. Ronda se descobriria, anos mais tarde, que o motivo foi pelo fato de ter machucado a mãe durante um treino. Difícil imaginar a cena, já que, segundo Ronda, a mãe a acordava sempre com chaves de braço para mantê-la "sempre alerta".

Depois da medalha olímpica, Ronda deixou o judô para se dedicar às artes marciais mistas. Desde então, ela construiu uma carreira consolidada em chaves de braço relâmpago e um modo de agir que divide opiniões. Ao mesmo tempo que tem fãs, Ronda é considerada arrogante por muita gente. Segundo ela, tudo não passa de autoconfiança: "Quando as pessoas dizem que sou arrogante, isso me espanta, porque briguei muito para desenvolver a autoconfiança que tenho agora".

Set List

PRA PASSAR POR 2016

2015 não foi um ano fácil, mas pelo menos nos deu a oportunidade de tirar sarro de vez em quando. No mais, o ano já está finalmente acabando e 2016 bem aí. Ao que tudo indica será um ano agitado, com muitas coisas prontas pra acontecer na política, nos esportes e na cultura. Como nós não tratamos de nada disso, mas tratamos de música, mandamos uma setlist com cinco músicas para servirem de trilha sonora para este ano que virá.



5. PARIS HILTON — PARIS FOR PRESIDENT

2016 vai ter um monte de eleição: EUA, Portugal, Brasil,... Vai ter tanta eleição que a gente se inspirou pra dar a quinta posição ao manifesto de candidatura dessa talentosa... O que ela faz?

3. TITÃS — TELEVISÃO

2016 também é o ano para o qual foi marcado o começo do sinal analógico da TV aberta, essa mídia que o público vê cada vez menos enquanto migra pra Internet (esperando que pra ler essa revista também). Nossa medalha de bronze é também o tem de abertura do “Tá no Ar”.

1. ADELE — HELLO

2016 também promete ser o ano de Adele e é exatamente por isso que ela está na nossa primeira posição. Seu último álbum, “25”, vem com muita força. E é por isso que “Hello”, primeiro single do álbum, está aqui. Pra você ouvir e se render.

4. ULTRAJE A RIGOR — INÚTIL

É uma música cheia de erros de concordância propositais que escolhemos só pra te lembrar que em 2016 passa a ser obrigatório o uso do acordo ortográfico que entrou em vigor em 2009. É da banda do Roger, que gosta de falar uma merda, a nossa quarta posição.

2. QUEEN — WE ARE THE CHAMPIONS

Repare que estamos falando de Queen com Freddie Mercury e não com Adam Lambert... (Zoeira, nada contra ele) Medalha de prata pra essa música sobre campeões e que aqui representa os Jogos Olímpicos de 2016, que serão no Rio de Janeiro. Será que vem mais 7x1 por aí?

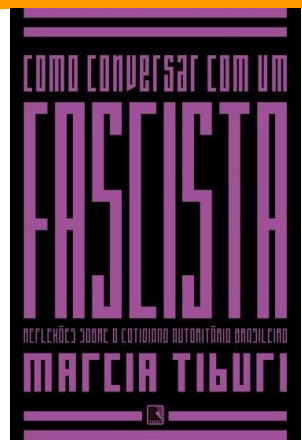
NÃO DEIXE DE OUVIR: KAROL CONKÁ — É O PODER

A faixa produzida pelo duo Tropkillas é mais calma do que “Tombei”, mas cumpre o que promete no que diz respeito ao poder. Vale a pena dar uma olhada.

Roteiro SP

FILME: OLHOS DA JUSTIÇA

A vida dos investigadores do FBI Ray (Chiwetel Ejiofor) e Jess (Julia Roberts) e da procuradora Claire (Nicole Kidman) é severamente abalada pelo assassinato da filha adolescente de Jess. Treze anos após o crime, Ray continua buscando pistas e finalmente parece ter encontrado um caminho para solucionar o caso. A verdade é chocante e os limites entre justiça e vingança tornam-se imperceptíveis.



LIVRO: COMO CONVERSAR COM UM FASCISTA

(Record, 196 páginas, R$ 42) Marcia Tiburi traz em Como conversar com um fascista um propósito filosófico-político: pensar com os leitores sobre questões da cultura política experimentada diariamente, de um modo aberto, sem cair no jargão acadêmico. O argumento principal é como pensar em um método, ou uma postura, para contrapor o discurso de ódio, seus reflexos na sociedade brasileira e repercussão nas redes sociais.

CD: DOIS AMIGOS, UM SÉCULO DE MÚSICA

(Sony, R$ 30) Com apresentações nas principais cidades da Europa e da América Latina, “Dois Amigos, Um Século de Música” contou com shows sold out e datas extras em todos os lugares por onde passou. Com gravação em São Paulo, o show mais aguardado dos últimos tempos foi registrado em CD e DVD, dando origem a um produto obrigatório para os que apreciam a música popular brasileira.

SHOW: ECOS MUSICAIS

Trabalhos de grupos, compositores, intérpretes e instrumentistas de todos os gêneros musicais serão selecionados pelo guitarrista e vocalista Clemente Tadeu Nascimento e pela equipe técnica do Sesc, que juntos definirão a programação de shows a cada semana. Até 31 de dezembro de 2015. terças, quartas, quintas e sextas, das 13h às 21h30; sábados, das 10h às 18h30 no SESC Osasco: Avenida Sport Club Corinthians Paulista, 1300 - Jardim das Flores. Entrada gratuita.

BALADA: DUKKE

São três bares, oito camarotes (um deles sendo Master para até 30 pessoas), com área aberta, pista open air, teto envidraçado sobre a pista interna e com uma novidade: uma área gourmet exclusiva para food-truck! Além de luxuosa, sua estrutura conta com elevador, plataformas hidráulicas, sinalização táctil e sonora, bancadas rebaixadas e rampas para promover a total acessibilidade na casa. Na Dukke, o estilo musical é eclético! Às quintas, a festa é voltada ao deep house, house e black music. Às sextas, é a vez da eletrônica, EDM e do pop internacional. Aos sábados, a noite é sertaneja na Dukke! O melhor da moda sertaneja e do sertanejo universitário com intervalos de música eletrônica. Quintas, sextas e sábados. Rua Funchal, 619, São Paulo.

Do concreto Ao abstrato

Como o pedreiro Ivanildo Pereira, desenhista autodidata, testa o mundinho das artes.

Por BERNARDO MEDEIROS

De tijolo em tijolo, entre uma martelada e outra, Ivanildo Pereira dos Santos, o Negão, trabalha na construção de mais um condomínio de casas em Campinas, no interior de São Paulo.

O concreto garante o sustento do pedreiro nascido no norte de Minas Gerais.

O abstrato alimenta a sua alma. Nas horas vagas, Negão troca a pá por tocos de lápis e algumas folhas de papel. Em vez de paredes, ergue desenhos de inspiração modernista.

Sua veia artística começou a se desenvolver quando, ainda criança em Santo Antônio do Jacinto, na divisa de Minas com a Bahia, brincava de fazer esculturas com argila. Mas a "descoberta" de seu talento pelo engenheiro da obra se deu recentemente, durante uma tarde em que o servente levou para o trabalho uma pasta com os desenhos que rabisca à noite, após uma exaustiva jornada e a longa viagem de quase 30 quilômetros até a sua casa.

"Eu desenho um seguido do outro. Se deixar, fico até de madrugada desenhando. Vem a ideia na minha cabeça e eu vou fazendo enquanto tem lápis e papel."

Os desenhos foram fotografados em agosto deste ano pela esposa do empreiteiro e compartilhados pela internet com artistas locais. Esses impressionaram-se com o talento de Negão. A partir daí, a artista plástica Valéria Scornaienchi tornou-se uma espécie de mecenas do pedreiro autodidata.

A primeira providência foi conseguir uma bolsa de estudos em uma escola de artes da cidade. "Eu quero ajudar. Estou organizando, com o apoio de outros colegas, uma exposição", afirma Valéria.

Negão, obviamente, confia em sua mecenas e torce pela aprovação do público. Mas após a experiência de vender dois quadros em uma feira de artesanato de Campinas, está aberto a adaptações: "Espero que gostem. Mas se não gostarem, posso mudar alguma coisa no jeito de fazer meus desenhos".

Empenhado em transformar o talento em profissão, há alguns meses ele colocou na tela dois de seus desenhos e os vendeu em um único dia na tal feira. O empreendimento só não foi adiante por falta de recursos para o transporte adequado da produção.

"Uma moça gostou muito da pintura. Comprou uma, foi embora, e depois voltou para pegar o outro. Ganhei 400 reais naquele dia. Mas depois não consegui mais ir e pensei: 'acho que isso não é pra mim mesmo'", lembra Negão, que em seu trabalho como servente recebe diárias de no máximo 80 reais.

Outra dificuldade é estabelecer um preço para algo que flui de forma natural. Ao ver pela primeira vez uma reprodução do quadro Les Femmes d'Alger (versão O), de Pablo Picasso, arrisca, desajeitado, o valor. "Bonito demais. Vale o quê, esse? Um milhão?" Ele nem faz ideia: a obra foi arrematada em um leilão no início do ano por 179,3 milhões... de dólares.

Até os leigos veem nos desenhos de Negão traços de Picasso, bem como de outros modernistas como Tarsila do Amaral. Para Geraldo Porto Filho, professor aposentado do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas e colecionador, a resposta está nas raízes do pedreiro: "A região de onde ele vem é muito rica artisticamente, tem um artesanato poderosíssimo, com heranças indígenas.

Além disso, ele tem uma influência grande, não diretamente dos artistas modernistas, mas do mundo moderno, de espaços fragmentados, trens, carros, múltiplas possibilidades, o mundo da superinformação".

Negão lembra-se da infância com os pais, um lavrador e uma dona de casa, em Minas Gerais, antes da mudança com a família para Campinas em busca de oportunidades de emprego.

Lembra-se também do artesanato da terra natal, mas como o ato de desenhar é instintivo, o pedreiro tem dificuldade em ex-

plicar o processo criativo e as lembranças que levam suas mãos aquelas figuras abstratas, de formas pitorescas de tamanhos desproporcionais.

"Fecho o olho e vem a imagem na minha cabeça. Aos poucos eu sinto o que ficaria bonito, passo para o papel e sai assim. Tem muita gente que fala que eu devia desenhar as coisas mais do jeitinho real que elas são. Já desenhei muitos rostos copiados de fotos de revistas que eu ganhava. Mas eu gosto mesmo do desenho mais assim, bagunçado." ■

"Eu gosto mesmo do desenho mais assim, bagunçado".

BeCool Ídalo do Ano 2015

Mais um ano chegou ao fim e mais uma vez nós realizamos os prêmios BECOOL Ídalo do Ano. A edição 2015 ocupou quase todo o nosso calendário de novembro, mas chegamos finalmente aos vencedores que foram divulgados em nosso perfil no Twitter no último dia 27. Se você perdeu a premiação ao vivo, não se preocupe: nós mostraremos os vencedores a partir de agora nas próximas quatro páginas. Se você não concordar com alguma coisa, lembre-se que a eleição durou um mês e você provavelmente não votou. E ano que vem tem outros troféu.

ÍDALA DO ANO: MADRASTA DO TEXTO RUIM

Parece que não adianta: nossos amigos do Twitter gostam mesmo da bruxinha que conquistou nossos (os dos editores) corações e mentes com um post sobre o uso do “mim fazer”. Parabéns pelo bicampeonato, você merece!
E não venham encher com questões políticas porque temos sim amigos à esquerda e à direita.

ESCOLHA DO EDITOR: RONDA ROUSEY

Porque mulher luta sim e poucas lutam tão bem quanto ela. Ronda virou meme quando derrotou Bethe Correia em uma luta de 34 segundos no UFC 190. Depois disso ela perdeu, com um chute na cabeça. Mas isso não a impede de ser nossa esportista do ano. E também uma Ídala.

A MAIS BELA: TAYLOR SWIFT

Sem mais, só estamos confirmando aquilo que a *Maxim* disse esse ano mesmo. Aliás, a mais bela, mais influente (segundo o *Guardian*), mais talentosa e mais bem-sucedida de 2015. E pensar que a mídia ~~golpista~~ tentou nos convencer a detestá-la com notícia falsa sobre ela não vir pro Brasil...

HUMORISTA DO ANO: TATÁ WERNECK

O "Tudo Pela Audiência" não foi nem de longe o melhor programa de humor do ano de 2015, mas ainda assim Tatá Werneck consegue fazer graça e arrancar risadas da plateia. Fazer rir não é fácil, fazer rir no Multishow é dificílimo e Tatá, que ainda tenta se encontrar como atriz, conseguiu as duas coisas.

ÍCONE DO ANO: TITE

Esse é mais um título que o técnico do Corinthians conseguiu em 2015. Não é tão importante quanto o Brasileirão que ele venceu com quatro rodadas de antecedência, mas o motivo foi exatamente o mesmo: o trabalho que, apesar de seus percalços, terminou como vitorioso. Quem sabe ele não estará usando amarelo em 2016?

ARTISTA DO ANO: EMICIDA
MÚSICO DO ANO: EMICIDA

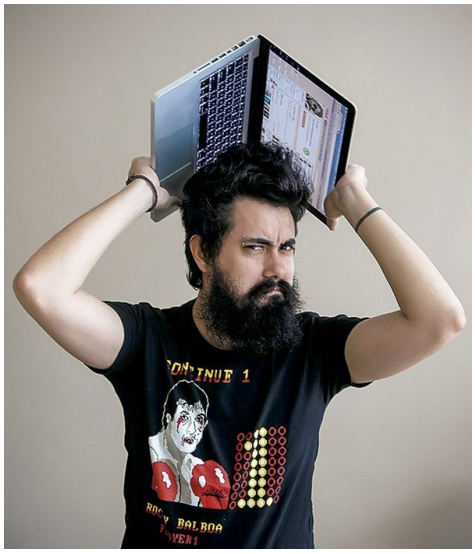
O hip-hop é foda, o hip-hop brasileiro é ainda mais foda e Emicida é hoje um dos grandes nomes do gênero no Brasil. Ele apareceu no lado B, bombou na MTV uns dois anos antes dela acabar e foi aos poucos achando seu espaço. Em 2013, escrevemos que se você acha que cenário musical vai de mal a pior precisa conhecer o Emicida. Agora que todos o conhecemos, não há melhor hora para confirmar mais esse acerto.

PERSONALIDADE TELEVISIVA DO ANO: ERICK JACQUIN

Jacquin nunca se notabilizou por restaurantes bem avaliados, mas ninguém se importou tanto com isso quando a Band o chamou para ser jurado em seu reality show de culinária. O jeito meio malvadão exigente meio louco televisivo conquistou uma enorme quantidade de fãs não de sua comida, mas de seu jeito de comunicador que ninguém sabia que ele tinha. O prêmio? É só uma confirmação de tudo.

O MAIS ESTILOSO: BRUNO MARS

Um prêmio que demos pra ver o que vocês comentariam, mas ninguém falou nada e isso significa que concordaram. O guarda-roupa dele é bem caprichado. O estilo dele? “Uptown Funk”. Boas influências e uma mistura de simplicidade e sofisticação típica dos grandes nomes do pop.



BLOGUEIRO DO ANO: MAURICIO CID

Em 2015 ele até tretou com a Anitta por tentar levar o lançamento de um clipe dela pro Acre, uma piada sem muita coisa pra se preocupar. Mas não importa com quem ele tretou e sim que o Não Salvo continua firme e forte e o podcast Não Ouvo é um sucesso. E que entre o céu e o créu há coisas que nem imaginamos.

REVELAÇÃO: CAMILA QUEIROZ

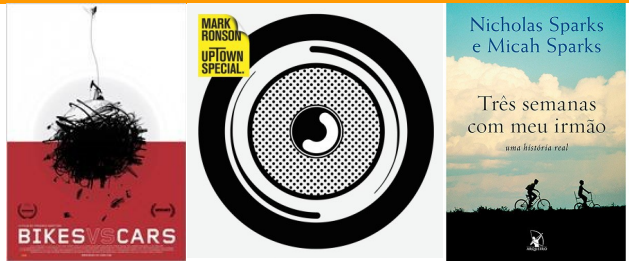
Ela aceitou o desafio de viver Angel em "Verdades Secretas" e se descobriu uma ótima atriz. Como toda atriz em começo de carreira, ela tem o que aprender, mas deixou claro que pode conseguir trilhar o caminho do sucesso nesse meio em que muita gente quebra a cara. Estamos todos torcendo pra isso.

ATRIZ DO ANO: GRAZI MASSAFERA

Ninguém dava nada por ela quando começou: era só uma ex-BBB que subiu na vida porque namorava um ator, não sabia atuar. E agora? Todos os ex-críticos ficaram de queixo caído com a extrema qualidade com que ela interpretou Larissa em "Verdades Secretas". Uma atuação digna de um prêmio, ainda que seja apenas o nosso.

PRÊMIOS

Roteiro SP



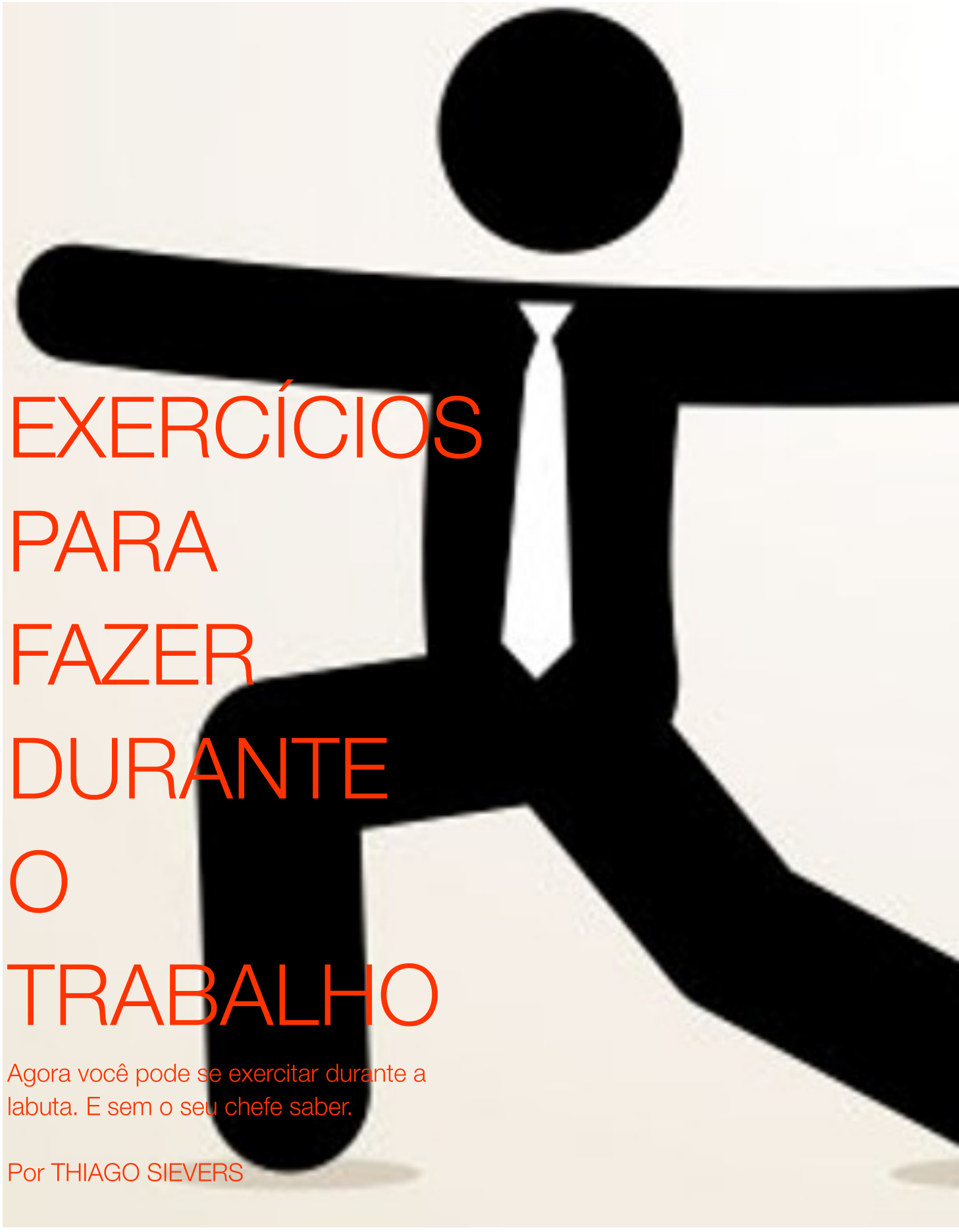
Filme do Ano: Bikes vs Carros
Livro do Ano: Três Semanas com Meu Irmão
CD do Ano: Uptown Special

TROFÉU MARCOS CASTRO E TROFÉU CARLOS ALBERTO DE NÓBREGA.

A pior piada do ano veio do perfil @mauro_beting: "Depois de tantos jogos do Brasil cheios de bocejos, finalmente um com Beausejor". A piada foi tão ruim que um seguidor sugeriu ao Mauro que devolvesse o prêmio Comunique-se. Levou o troféu Marcos Castro.

Já o Troféu Carlos Alberto de Nóbrega de maior proporção de piadas ruins ficou com @charlesnisz, que tentou de todas as formas levar o Troféu Marcos Castro e disse que ia fazer a Miss Pará se não ganhasse. O pessoal do Fox Sports que se cuide.

Para a lista de vencedores das categorias-surpresa acesse o medium.com/revista-becool



EXERCÍCIOS PARA FAZER DURANTE O TRABALHO

Agora você pode se exercitar durante a labuta. E sem o seu chefe saber.

Por THIAGO SIEVERS

Não malha? Ok, já sabemos: não tem tempo. Certo?

Se estamos certo, sinto muito, você está encrencado, pois encontramos no Huffington Post uma matéria que derruba sua desculpa: 10 exercícios simples para fazer no trabalho.

Sim, é isso, agora você vai poder se exercitar enquanto labuta. E sem o chefe saber, pois são séries discretas.

É claro que esses exercícios nunca, jamais substituirão um treino de academia. Mas se realizados diariamente quem sabe não geram algum resultado? Não custa tentar.

EXERCÍCIOS NO TRABALHO

1# Trabalhando normalmente

"Sentado na cadeira, execute extensão de pernas. Levante seus pés do chão enquanto os joelhos permanecem parados e os músculos contraídos. Com repetições suficientes (e talvez com a adição de um par de botas pesadas de couro), seus quadris vão tornear antes do final do trimestre. Melhor parte? O que acontece embaixo de sua mesa, permanece embaixo de sua mesa."

2# Na ponta do pé

"Esperando na fila da impressora? Não fique ali parado – se eleve na ponta dos pés. Se ninguém estiver olhando, levante e abaixe em séries de 30 repetições. Se você estiver sendo observado, segure-se lá em cima. Panturrilhas torneadas dá mais estabilidade e força."

3# Abdominal discreto

"O abdominal na vertical é um dos exercícios de condicionamento mais eficazes que você pode tirar da cartola. Ao digitar um relatório, mantenha as costas retas, eleve seus joelhos num patamar acima da cadeira e mantenha-os até o músculo de seu abdominal dizer chega."

4# Hora de dar uma volta

"Esse exercício requer uma cadeira giratória e só é adequado quando o escritório estiver vazio. Eleve as pernas, como no abdominal discreto, e depois, com um chute, gire a cadeira. Impulsione seus joelhos e faça a rotação. Veja quantas voltas você consegue realizar até exaurir a área do core. Você entrará em forma e se divertirá ao mesmo tempo."

5# Trocando de andar

"Em vez de caminhar pelo corredor até o banheiro mais próximo, procure um outro que esteja num andar diferente daquele em que você está. E não use o elevador! Essas subidas e descidas de escada extra a cada dia resultará num tipo positivo de perda empresarial."

6# Puxada comercial

"Coloque as mãos em seu colo. Uma ficará com a palma virada para baixo descansando na outra que estará com a palma virada para cima. Seus braços deverão formar uma linha reta de cotovelo a cotovelo. Entrelaçando os dedos e prendenda-os. Agora puxe as mãos (uma para cima e a outra para baixo) o mais forte que puder sem soltar os dedos. Descanse e repita. Esse exercício trabalha deltóides, bíceps e tríceps sem que você precise sair de

seu cubículo."

7# Empurrada corporativa

"Coloque suas mãos no colo em posição de prece. Agora empurre uma contra a outra. Descanse e repita. Isso trabalhará seu peitoral, bíceps e tríceps. Se associar numa academia? Quem precisa disso? Você verá um retorno nesse investimento comercial."

8# Tarefa na mesa de trabalho

"Para colher mais benefícios de um exercícios isométrico, coloque a palma das mãos na base de sua mesa e empurre para cima. Alternativamente, coloque a palma das mãos em cima da mesa e empurre para baixo. Se você acabou de receber um memorando desagradável, coloque-o sob a suas mãos para ter uma motivação adicional."

9# Contração ligeira

"Empoleirado em sua cadeira, contraia os músculos do glúteo. Alterne contrações rápidas e demoradas. De qualquer maneira, aperte com toda a sua força. Mas se você tiver um colega observador que se senta logo atrás, talvez seja melhor optar pelas contrações mais longas e discretas."

10# Aproveite a hora do almoço

"Tem um descanso para o almoço? Em vez de passar esse tempo lendo um livro, aproveite os primeiros 40 minutos e ande pela vizinhança ou, se o tempo estiver ruim, pelo prédio. Então dê meia volta para a geladeira do escritório, pegue seu almoço e aproveite-o pelos 20 minutos restantes. Você fez por merecer!" ■

PRA COMBATER O STRESS
VÁ LER UM LIVRO

Uma pesquisa descobriu que ler durante 6 minutos reduz o stress. E 6 minutos é só o mínimo.

Por PEDRO NOGUEIRA

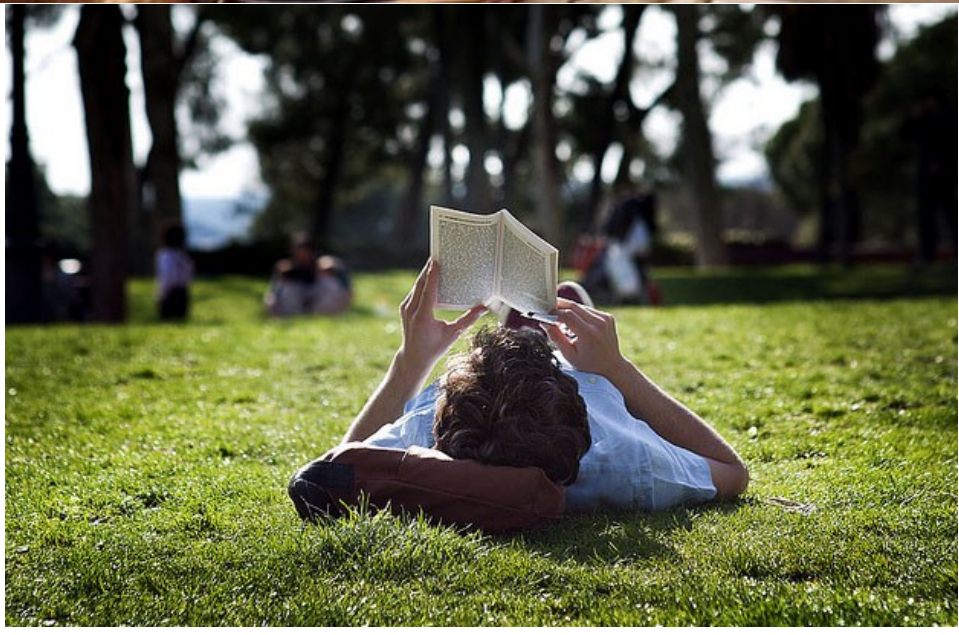
LEITURA ANTI-STRESS

Você deve ter reparado que o estresse anda na pauta do site ultimamente. Isso tem uma explicação bem simples: com a correria do fim de ano.

O primeiro passo para resolver um problema é identificá-lo, certo? O segundo, agir.

Falei nos últimos dias sobre um exercício de respiração que, em apenas 2 minutos, dá uma acalmada brava na ansiedade. E, hoje, trago um novo truque que encontrei pesquisando sobre o assunto.

Aliás, não é apenas um truque, mas o melhor de todos, segundo a ciência: ler um livro.



Uma pesquisa da University of Sussex realizada em 2009 descobriu que ler silenciosamente por míseros 6 minutos reduz o nível de estresse em impressionantes 68%, diminuindo bastante a frequência cardíaca e a tensão muscular.

E obviamente pode ser mais do que 6 minutos, esse é apenas o mínimo de tempo.

“Se jogar nos livros é o método definitivo de relaxamento”, disse Dr. David Lewis, o líder do estudo. “É mais do que apenas uma distração, porque ativa a imaginação e criatividade do leitor. Isso nos faz esquecer das preocupação e ansiedades da vida rotineira, enquanto exploramos a história em nossa mente.”

Convencido de que você precisa adotar esse hábito na sua vida?

Além da leitura, a pesquisa também descobriu que ouvir música reduz o estresse em 61%, tomar uma xícara de chá em 54% e fazer uma caminhada em 42%.

Mas não tudo junto, por favor, senão o efeito será o contrário, ok? ■

“Se jogar nos livros é o método definitivo de relaxamento” - Dr. David Lewis

ENTREVISTA

‘Lobos solitários são ameaça às Olimpíadas’

Luiz Alberto Sallaberry, diretor de contraterrorismo da Abin, revela que Brasil vai trabalhar com inteligência de 110 países.

Por RENATA MALKES

Enquanto na Europa continua a caçada de envolvidos nos ataques terroristas de Paris, o nível de alerta subiu também do outro lado do Atlântico – no Brasil. A poucos meses dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, o Comitê Olímpico Internacional (COI), o comitê organizador e o governo federal discutem nesta semana possíveis mudanças no plano de segurança do maior evento esportivo do planeta. Previsto para custar cerca de 930 milhões de reais, o gasto com os serviços de segurança deve aumentar.

Embora fontes do governo brasileiro descartem a presença de células terroristas no país, a Agência Brasileira de Inteligência (Abin) vê em ações individuais, dos chamados lobos solitários, a principal ameaça aos Jogos. E, por isso, serviços de inteligência de 110 países devem enviar agentes à cidade para trabalhar em parceria com o serviço secreto brasileiro.

Em entrevista, o diretor de contraterrorismo da Abin, Luiz Alberto Sallaberry, garante que o país vem trabalhando discretamente com o apoio de serviços de inteligência estrangeiros para monitorar eventuais ameaças. Mas, admite: "Não existe risco zero quando o tema é segurança e, muito menos, quando o assunto é terrorismo."

© Fernando Frazao/ABr

O que muda nos preparativos para os Jogos Olímpicos dado o cenário de crescente ameaça de terrorismo no Ocidente após os atentados em Paris?

Luiz Alberto Sallaberry: Não resta dúvida de que estamos vivendo uma escalada de atentados terroristas no ano de 2015 e não apenas em países ocidentais. Houve os recentes ataques em Beirute, em Ancara e o caso do avião russo derrubado no Egito, sem nos esquecermos dos países africanos profundamente afetados por grupos extremistas, como Quênia, Tunísia, Líbia... O terrorismo é, hoje, a principal ameaça internacional, contra a qual nenhum país está imune. No caso do Brasil, a partir do momento em que passamos a sediar grandes eventos internacionais, esportivos, cúpulas de chefes de Estado e de organismos internacionais, e passamos a receber cidadãos dos mais diferentes países, nos tornamos palco de possíveis atentados contra interesses estrangeiros em nosso território. As Olimpíadas são o maior evento do planeta; receberemos atletas e representantes de mais de 200 países. Não existe risco zero quando o tema é segurança e, muito menos, quando o assunto é terrorismo, mas a Abin adquiriu muita experiência nos últimos anos, e seu departamento de contraterrorismo vem trabalhando noite e dia em prol da segurança dos Jogos Olímpicos. E isso desde os Jogos Panamericanos de 2007, quando montamos o primeiro Centro Integrado de Inteligência do país. Claro que, hoje, esse trabalho é conjunto com as unidades antiterror do Ministério da Justiça e da Defesa. A diferença, porém, é que a inteligência é o "negócio", por excelência, da Abin, e a essência da inteligência é a prevenção. Trabalhamos para que um ataque não ocorra, porque, uma vez ocorrido, o trabalho passa a ser majoritariamente policial, de segurança e de Defesa.

Qual o nível de cooperação do Brasil com agências de contraterrorismo e inteligência de outros países? Vai haver reforço ou mudanças?

A Abin mantém cooperação com mais de 80 serviços de inteligência do mundo inteiro e, particularmente quando o tema é contraterrorismo, todos os países têm grande interesse em cooperar, justamente porque essa é uma ameaça genuinamente global. Para os Jogos Rio 2016, já temos confirmados mais de 110 países que querem integrar o Centro de Inteligência de Serviços Estrangeiros (Cise), cuja sede também ficará no Rio de Janeiro, funcionando juntamente com o Centro de Inteligência dos Jogos (CIJ), na Superintendência da Agência na cidade.

A imprensa brasileira chegou a especular que, no ano passado, fora decidido que 315 agentes da Abin viriam ao Rio para os Jogos. E esse número estaria sendo reavaliado agora. Quantas pessoas afinal estarão envolvidas no trabalho?

Com relação aos meios que estamos empregando na área de inteligência da Abin, ou especificamente na área de contraterrorismo, são também informações de inteligência. Ou seja, sigilosas, principalmente, em termos de efetivos empregados.

A questão dos chamados lobos solitários é uma grande preocupação no resto do mundo. O Brasil trabalha com essa hipótese? O que temos feito para monitorá-la?

Os lobos solitários continuam sendo a principal ameaça do terrorismo aos Jogos Olímpicos. Não existe área prioritária, a ameaça é difusa em qualquer parte do território brasileiro e fora dele. Estamos usando todos os meios disponíveis dentro do estamento jurídico nacional, utilizando nossos colaboradores, trabalhando com metodologias próprias em fontes abertas, além de contar com apoio de serviços estrangeiros e também com a cooperação com a polícia judiciária e o ministério da Defesa. Embora saiba-

"Tudo o que foi feito na Copa vai ser feito durante as Olimpíadas".

mos que não há 100% de garantia na área de segurança, o trabalho está sendo bem feito e esperamos ter sucesso. Finalmente, mesmo com as incertezas ainda envolvendo os ataques na França, se foram planejados pelo Estado Islâmico ou algum grupo interno se auto-organizou, isso não muda em nada o fato de que a maior ameaça ao Brasil continuam sendo os lobos solitários.

Que experiências da Copa e de outros grandes eventos vão ser aproveitadas nos Jogos Olímpicos?

Tudo o que foi feito na Copa do Mundo vai ser feito durante os Jogos Olímpicos, mas estamos agregando novas metodologias e processos de trabalho a partir deste ano e continuaremos aprimorando o trabalho em 2016, principalmente, graças ao contato com outros serviços de Inteligência estrangeiros. A principal experiência bem-sucedida que será replicada é a montagem de Centros de inteligência no Rio de Janeiro e nas cidades sede do futebol, coordenados pela Abin e compostos por órgãos integrantes e parceiros do Sistema Brasileiro de Inteligência. ■

Elisa
Meliani

AS LIÇÕES DE UM PÉ NA BUNDA

As pessoas podem se cansar de nós quando menos esperamos. E nós nunca estamos prontos pra isso. O segredo é saber perder.

Por NATHALI MACEDO

Pé na bunda. Quem nunca? Esta que vos fala já perdeu as contas – de quantos levou e de quantos deu – por que, se nesta vida apanhamos, também temos a oportunidade de bater de vez em quando.

A verdade é que nada nos pertence. As coisas e as pessoas podem simplesmente cansar de você quando você menos esperar, e, por mais que pensemos estar preparados, não estamos. Nunca estamos. Mas, se o sofrimento nos visita com mais frequência do que desejamos, então, que tiremos disto algum proveito.

O grande ponto quando se trata de lidar com um pé na bunda é saber perder. É o que fazemos a vida inteira: administramos perdas. E a vida, embora nos ensine muito mais a ganhar do que a perder, nos tira coisas com a mesma velocidade que nos presenteia.

Pode parecer impessoal – frio e cruel, em certo ponto – falar em ganhar e perder quando se trata do fim de um relacionamento. Como se as pessoas fossem objetos ao nosso bel prazer, que ganhamos e perdemos como quem perde uma grana no pôquer ou ganha um presente de natal. Mas, se pensarmos com a tal frieza que a vida nos exige, é exatamente isto.

A ARTE DE SABER PERDER

Choramos muito mais a perda daquilo que julgávamos ter do que a própria saudade, que deveria ser o ponto principal do tal pé da bunda. Choramos o nosso próprio fracasso em manter alguém que julgávamos nosso. A dor de não poder escolher agiganta-se diante da mera saudade do abraço, do cheiro, do cotidiano.

O amor fica pequeno perto do egoísmo de simplesmente sentir-se dono – e quando você se livra da ideia de que alguém lhe pertence ou pertenceu em algum momento, você abstrai a perda. Por que os relacionamentos, na verdade, são como barquinhos num grande oceano: cada um navega para onde melhor lhe convir. Se convier navegar lado a lado, ótimo. E, se não, paciência. Cada um continua seguindo seus próprios ventos.

Choramos, na verdade, nosso próprio fracasso. Nossa suposta incapacidade em manter ao nosso lado aquele que julgamos querer. Choramos por que, no íntimo de nossas almas, julgamos que perdemos por demérito – e o sentimento de não merecer é mais cruel do que qualquer saudade. O sentimento de perder o controle da situação é mais desesperador do que qualquer abraço quente que lhe falta na cama.

Alguém inteligente – veja bem, não a inteligência das equações, mas aquela inteligência complicada que os sentimentos exigem – compreende que nada nos é tirado. Que a mania de sofrer pode ser maior do que o próprio sofrimento. Que a autopiedade é mais cruel que a própria saudade.

NEM SEMPRE O MUNDO NOS OBEDECE

A saudade, sozinha, é aquele sentimento bonito por algo bom que foi vivido algum dia e que compreendemos não nos pertencer mais. Mas a saudade temperada pelo melodrama, pela mania de querer tudo para si – como se o mundo não escolhesse por nós de vez em quando – é catastrófica.

Quando nos livramos do egoísmo, do sentimento de posse e do orgulho, compreendemos que nada é quando realmente não deve ser. Que tudo passa se deixamos passar. Que tudo vem se sabemos receber. Que um pé na bunda não nos torna mais ou menos merecedores de coisa nenhuma: nos torna humanos, como um monte de seres humanos por aí que já sofreram por amor e continuam vivos.

Aprende que o mundo não vai te obedecer sempre. E que de vez em quando você vai perder – aliás, você vai perder quase sempre. Ganhar é a exceção. Estar acompanhado é a exceção. A regra é estar só. Aprende a ser só. Aprende a navegar. Toca teu barquinho. ■

A mania de sofrer pode ser maior do que o sofrimento.

Ser herói não basta

Eu comecei a assistir "Jessica Jones" no Netflix (isso aí, eu pago por mês pra ver séries) e, de acordo com os episódios que vi até agora, a série é muito bem feita. Tem um roteiro ótimo, dialoga com a realidade de uma forma que eu não imaginava e ainda mostrou uma heroína (Jessica) com a qual me identifico um pouco. E com a qual muitas mulheres podem se identificar.

Tenho certeza que "Jessica Jones" é uma série muito boa - e acredito que será a melhor série do mundo a me incomodar profundamente. E como uma série tão boa pode me incomodar? Porque não basta a ela ser a heroína.

O vilão da série (atenção que vem spoiler) é Killgrave, um homem mesquinho e obcecado com Jessica cujo poder é... controlar a mente das pessoas! Não adianta ter superforça e visão laser com um vilão que controla a mente das pessoas. Como você derrota isso? A resposta não está em nenhuma das habilidades de Jessica.

O excesso de realismo de uma série nunca é a sua melhor parte. Se a história for bem feita as pessoas assistem e gostam, ponto. "Jessica Jones" tem uma ótima história, mas será frustrante para mim acompanhar a luta dela contra um vilão que poderia vencer todos os Vingadores. Frustrante porque eu torço pra ela ganhar.

De certa forma, séries são um entretenimento. Como o futebol. Mas quando o seu time perde o jogo sempre parece ruim. A mesma coisa acontece com os heróis. Por isso eu demoro pra assistir episódios de "House of Cards", uma série em que o protagonista é um político amoral e ambicioso. Na verdade, "House of Cards" é uma série sem protagonista: todos são antagonistas.

Pode ser uma frescura minha, mas eu tenho a impressão de que torcer pelo mocinho e se frustrar junto com ele não é uma coisa que só eu faço - ao menos pelo que eu vejo nos comentários de algumas pessoas sobre as novelas da Globo.

E, tenho certeza absoluta, pelo que vejo nos comentários das pessoas sobre essa novela chamada vida real.

Disseram uma vez que o futebol explica a cabeça do brasileiro. Eu acho que o telespectador de novela explica melhor: sempre tem o mocinho e o bandido. Mas não basta ser o mocinho, ele tem que ganhar. Senão a gente não gosta.

A gente torce pra uma pessoa ou um time em qualquer esporte - até o futebol. A gente torce até que esse pessoa ou time comece a perder. Aí a gente para porque se o mocinho não ganhar não tem graça. É a lógica do "a Formula 1 perdeu a graça quando o Senna morreu".

Tem muita gente querendo uma segunda temporada da eleição de 2014 porque o mocinho deles não ganhou. E se o mocinho não ganhou, não valeu. E dá-lhe impeachment, TCU, tumulto em Conselho de Ética, pelego sindical, colunista-sela, STF,...

Isso são só dois exemplos, podia ter citado mais. Mas é impressionante que a gente (a gente, eu) leve tão a sério o nosso envolvimento com os heróis. Sejam Jessicas, Cunhas, Medinas,... Tem gente que até torce pro Frank Underwood, que horror!

Mas da mesma forma que Jessica Jones é uma ótima série, é possível ver graça nas coisas sérias da nossa vida mesmo quando os nossos mocinhos perdem. Gostar de surfe vendo o Slater ganhar. Ou, quem sabe, aceitar uma derrota em 2014 e torcer pro Brasil melhorar apesar da presidenta não ser a que você quis. E "dar o troco" em 2018 (se for capaz).

E isso não é sobre política, esporte ou séries. É sobre como nos envolvermos emocionalmente com pessoas, ainda que fictícias, é normal, mas achar que tem uma batalha do bem contra o mal onde ela sinceramente não existe pode tirar a graça das coisas que fazemos.

Pode até ficar revoltado, mas deixa passar porque não vale a pena. E eu sei que, no fim das contas, o Killgrave não vai se dar bem. Ainda que leve 10 temporadas pra isso. E que nas 10 temporadas minha frustração só aumente.

PS: não quero spoilers de "Jessica Jones", obrigada.

MÔNICA DE SOUZA é baranga com orgulho e não tem emprego.

Crônica **Por ALBERTO VILLAS**

Um cheiro de goiaba

Eu estava na fila do caixa com o livro Une Odeur de Goyave nas mãos, quando ouvi o estrondo que fez tremer o chão. Um estrondo seco, assustador. A caixa da Fnac Rennes, em Paris, perguntou para sua colega ao lado o que se passava. Ela não sabia, ninguém sabia.

Não houve pânico, algumas pessoas abriram os olhos além do normal, outras desistiram das compras, deixaram os discos e livros por ali mesmo, e saíram – literalmente – à francesa.

Paris já tinha sofrido treze atentados nos últimos tempos mas, confesso, não passou por minha cabeça que aquele estrondo que ouvi na livraria poderia ter sido o décimo-quarto. Até que sirenes começaram a soar, uma, duas, umas dez. Alguma coisa tinha acontecido.

Só quando coloquei os pés na calçada já com algumas folhas secas no chão, naquele final de verão, que me dei conta do que tinha acontecido. A Rue de Rennes já estava fechada, ninguém entrava, ninguém saia. As luzes das sirenes giravam frenéticas e as camionetes do Samu estavam com as portas abertas, já recebendo feridos.

Não havia celular, internet, não havia WhatsApp que nos desse notícias do que se passava. O boca a boca corria.

Atentado!

Atentado!

Aos poucos, fomos sabendo das coisas. Dois homens passaram num velho BMW e jogaram uma bomba na multidão que se aglomerava na porta da Tati, a loja mais popular de Paris, aproveitando a liquidação anunciada na véspera.

Em alguns minutos já sabia que cinco pessoas foram mortas na hora, ali na calçada, uma corria risco de vida dentro de uma das camionetes do Samu e dezenas estavam feridas.

Captura de Tela 2015-11-16 as 17.32.49.pngNão demorou muito o Comitê de Solidariedade com os Prisioneiros Políticos Árabes reivindicou a chacina. Eles vinham anunciando um Setembro Negro para Paris e exigindo, nos últimos dias, a libertação de três terroristas presos na França: Anis Naccache, Georges Ibrahim Abdallah e Varadian Garbidian.

Era uma quarta-feira, 17 de setembro de 1986.

Depois de devidamente revistado dos pés à cabeça e liberado, fui caminhando pela Rue de Rennes no sentido do Boulevard Saint Germain, muito assustado. Apressei o passo para chegar até o hotelzinho onde estava hospedado e pouco tempo depois, estava no Boulevard Pasteur.

No hotel, vi pela televisão as primeiras imagens da tragédia. Flashes entravam de minuto em minuto e as imagens eram assustadoras. A Fnac era a vizinha mais próxima da Tati e por isso tremeu.

Tinha ainda uns vinte dias de férias pela frente e, sentado na cama do Hotel Innova, comecei a refletir o que faria naquele momento e nos próximos dias.

Como sairia nas ruas para flanar o dia todo, como sempre faço quando vou à cidade onde morei durante quase uma década e a que mais gosto de todas elas?

Não teria coragem de entrar no metrô, de parar numa banca de jornal, de visitar um museu, de ir ao cinema, de ir jantar no Chartier.

Na manhã seguinte fui a uma agência da Nouvelles Frontières para decidir o meu destino. Encontrei uma passagem barata e é pra lá que eu vou. Próxima parada: Istambul! Voei para a cidade que conhecera e apaixonara nos meus tempos hippie.

Instalado num hotel vagabundo no centro de Istambul, fui surpreendido por um comboio de ambulâncias que passava lá embaixo desviando dos carros, das motocicletas e dos pedestres, a 120 por hora.

Com o meu inglês ruim e o meu turco nota zero, desci até a portaria do hotelzinho para saber o que se passava. O senhor apenas fazia alguns gestos que pareciam rajadas de metralhadoras.

Só no dia seguinte que soube da notícia, ao ler num jornal francês. Um fanático entrou numa das mesquitas da cidade disparando e matando 17 pessoas.

Paguei a diária e fui para a rodoviária, um lugar que tinha apenas uma pequena casa e muita poeira. Comprei uma passagem para Kaymakli, uma cidadezinha na capadócia, na certeza de que estava fugindo para o fim do mundo, longe das bombas e das rajadas de metralhadoras.

Lá passei quinze dias, sem rádio sem notícia das terras civilizadas. Tive tempo de sobra para ler Une Odeur de Goyave, uma longa entrevista que Gabriel Garcia Márquez deu ao jornalista Plinio Mendoza, e reler Cem Anos de Solidão.

ALBERTO VILLAS é jornalista e escritor.

CHARGE

BeCool

Editor e curador: Gui Adn
Redação: Mônica de Souza.
Fontes: CartaCapital, El Hombre, Deutsche Welle, Revista Treats, Adorocinema, Livraria Saraiva, Guia da Semana e Veja São Paulo

MAIS REVISTAS

BECOOL é uma publicação da Mais Revistas.
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

LEIA TAMBÉM

SIGA-NOS

twitter.com/becoolmagazine
facebook.com/RevistaBecool
youtube.com/revistabecool

BeCool
3
ANOS